



# まんぼう すくすくだより

## 2月

先日、「あけまして、おめでとうございます」の挨拶をしたばかりなのに、あっという間に、1ヶ月が過ぎ去ろうとしています。最近、♪鬼〜のパンツは、いいパンツ♪の歌を聞きながら、元気よく、踊っている子どもたちです。そして、その後は、豆まきに向けてのシミレーション。鬼のイラストに向かって、まめに見立てた、新聞のボールを投げています。最初は、キョトンとしていた子どもたちも、少しずつ、やる気になってきました。これで、いつ鬼がやってきても大丈夫。。。の予定です。

寒波の到来もあり、巷では、インフルエンザやコロナウイルス感染症が流行しています。まんぼう小規模保育園では、今のところ流行っていませんが、体調管理、手指衛生に気を付けて乗り越えたいと思います。

2月もよろしくお願いいいたします。



日	曜	行事
2	金	豆まき
3	土	土曜日保育(くじら)
6	火	体操教室
10	土	土曜日保育(くじら)
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
17	土	土曜日保育(くじら)
20	火	体操教室、身体測定
22	木	お買い物ごっこ
23	金	天皇誕生日
24	土	土曜日保育(くじら)
26	月	避難訓練



### みかんでかぜ知らず!

我が愛媛県と言えば、『みかん』です。秋から冬にかけてよく食べられる温州ミカンには、風邪の予防に役立つ栄養が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増す、ビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、咳を鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維も摂れます。手近にある県内産の『みかん』。お子さんと一緒に、会話を楽しみながら食べるのも、いいですね。



### お詫びと訂正

年末のおたよりに、《卒園式・修了式》を3月22日(金)に実施予定とお伝えしていたのですが、**3月19日(火)**に変更します。申し訳ありません。まんぼう組の保護者の方、よろしくお願いいいたします。



### チョコレートのお話



2月14日はバレンタインデーですね。そこで、チョコレートのお話です。

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯磨きや、うがいをするように約束してから与えるようにしましょう。



### 爪のチェックのお願い



爪が伸びていると爪の中や指の間に細菌が繁殖しやすくなります。また、自分やお友だちを傷つけてしまう事もあります。週末には親子のスキンシップを兼ねて、爪切りタイムをつくりましょう。



### 花粉症対策をしましょう!

近年、乳幼児の花粉症が増えてきているそうです。もし、症状が長引くようなら、病院受診し、適切な対策を取るようにしましょう。花粉症はしばらく続く症状ですから、しっかりと対策をして、少しでも快適に過ごせるようにしたいですね。

